

The importance of ethical principles in the successful paths of athletes
A importância dos princípios éticos nos percursos de sucesso dos atletas

José Mário Cahcada¹

¹ Department of Sport, Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal

*Corresponding author: mario.cachada@iscedouro.pt

RESUMO

O atleta contemporâneo tem sido tratado e reconhecido como uma personalidade pública, como um ídolo e como um herói. O objetivo central do nosso estudo foi o de compreender os fatores que levam um atleta à excelência desportiva. Concluímos que valores como a lealdade, a obediência, o respeito, a ordem, o autocontrole, o desapego, a flexibilidade, a paz, a bondade, a fraternidade e a higiene do corpo e do espírito, associados às questões do compromisso, da confiança e da autoconfiança, da concentração, da positividade, da prontidão mental, do controlo dos focos de distração e das avaliações positivas, da determinação, da garra e da perseverança, bem como as questões do treino mental, dos elevados níveis da sua condição física, da concentração, da adesão de uma forma determinada a um plano de treino bem delineado, do seu percurso de treino e, ainda, o desempenho do seu treinador se revelam como decisivos e fundamentais para que um atleta no alto rendimento desportivo atinja a excelência.

Palavras-chave: Atleta, excelência, herói, treino desportivo, valores.

The contemporary athlete has been considered and recognized has a public figure, an idol and a hero. The main focus of our study was to understand all the factors and conditions that allow an athlete to become to the sportive excellence. We reached the conclusion that values like loyalty, obedience, respect, order, self-control, attachment, flexibility, peace, kindness, fraternity, as well as the body and the spirit hygiene together with issues like compromise, trust, self-confidence, concentration, positivity, mental readiness, distraction focus control as well as of the positive evaluations, determination, clasp, perseverance, along with all that concerns the questions of mental practise, the high levels of his own physical condition and his focus. Also the importance of the athlete's adhesion in a very determined way to a well-designed practise plan, of his own training course and also his coach, as far as his performance his concerned, reveal themselves as essential and fundamental factors for a high competition athlete to achieve excellence.

Keywords: Athlete, excellence, hero, sportive practice, values.

ABSTRACT

A IMPORTÂNCIA DOS PRINCÍPIOS ÉTICOS NOS PERCURSOS DE SUCESSO DOS ATLETAS

No desporto não se ensinam só técnicas, no desporto não se ensinam só táticas, no desporto aprende-se, de igual modo, a respeitar e a confiar nos seus companheiros, bem como a respeitar os seus adversários.

Na verdade, o desporto contém valores de descoberta de si mesmo, valores de desenvolvimento pessoal, valores de educação social, valores que os atletas devem manter ao longo de toda a sua vida (Deval e Sánchez, 2000).

A este propósito, Bento (1995, p. 303) escreveu assim: “Como elemento da civilização o desporto é um sistema de valores espirituais, uma prática cultural para espiritualizar o mais possível a dimensão física, motora e biológica do homem, para esclarecer e legitimar, para a dignificar e elevar”.

Valores como a lealdade, a obediência, o respeito, a ordem, o autocontrole, o desapego, a flexibilidade, a paz, a bondade, a fraternidade e a higiene do corpo e do espírito, podem e devem ser utilizados para o desenvolvimento do atleta com fins exclusivamente humanistas e, ainda, como fundamento e como finalidade da prática desportiva (Casado, 1999; Veloso et al. 2010).

Assim sendo, é da mais alta importância para o desenvolvimento do conceito de excelência no desporto de alto rendimento, tal como fez Patrício (2008, p. 292) a propósito da educação, “reiterar corajosamente, poderosamente, o nosso empenho pela educação axiológica”, no caso em apreço, “os valores do bem, éticos”.

Parece ser este, também, o entendimento de Graef (2001), ao afirmar claramente que herdou do seu pai o entusiasmo pelo desporto mas que, na verdade, a principal lição que com ele aprendeu “foi a fidelidade a princípios, a capacidade de superar as adversidades quando se tem um ideal a perseguir, a bravura sem alarde” (idem, p. 39).

Quando refletimos sobre a questão da excelência no desporto de alto rendimento, nomes há que nos surgem, de imediato, em virtude dos seus desempenhos excecionais.

Contudo, de excelência “fala-se” em vários

sentidos. Um desses sentidos é o expresso pelas palavras de Bento (2006, p.19), quando afirma, claramente, que no desporto se configura “um palco de afirmação multicolor da corporalidade e de expressão do domínio do ser humano sobre o corpo, onde se procura saber e experimentar aquilo de que ele é capaz: as suas potencialidades (...) corpo plural: desajeitado, pesado e lerdo, grotesco e bestial, dramático e trágico, transcendente e heroico, lúdico, ágil, belo e estético, harmonioso e sublime. Do corpo que corre, salta, luta e voa; que nos eleva e glorifica”.

Alcançar a excelência torna-se o principal objetivo de muitos dos atletas no desporto de alto rendimento. No entanto, apenas uma pequena “fatia” de atletas a consegue, na verdade, atingir.

Para Graef (2001), um atleta no desporto de alto rendimento é movido por desafios. De acordo com o autor, determinação, garra e perseverança, parecem ser qualidades essenciais e inerentes à excelência. Considera mesmo que, sem essas qualidades é praticamente impossível tolerar a rotina dos treinos, abdicar do convívio com a família com os amigos, abdicar das horas de lazer, abandonar os estudos ou, mesmo, desistir de uma carreira profissional. A sensibilidade do pensamento de Graef parece ser consagrada, de modo inequívoco, pelos escritos de Fernando Pessoa, na sua obra *Palavras de Fernando Pessoa*: “Não é o trabalho, mas o saber trabalhar que é o segredo do êxito no trabalho; saber trabalhar quer dizer: não fazer um esforço inútil, persistir no esforço até ao fim, e saber reconstruir uma orientação quando se verificou que ela era, ou se tornou, errada (2008, p. 19). Cultiva a concentração, tempera a vontade, faz de ti uma força pensando, o mais intimamente possível, que és realmente uma força (idem, p. 30). Para vencer – material ou imaterialmente – três coisas definíveis são precisas: saber trabalhar, aproveitar oportunidades, e criar relações” (idem, p. 54).

O atleta é um lutador por definição, que sabe que para vencer uma competição tem de estar pronto para enfrentar variadas dificuldades, até porque a sua vida é, no fundo, superar todos os limites. Agrada-nos, a este propósito, o pensamento de Teixeira de Pascoas (1993, p.

15): “O meu pensamento sou eu próprio; e eu sou um produto do meu trabalho, da minha dor, pois todo o esforço é dor, excesso, desejo que se intensifica para ultrapassar a sua esfera. Que é a imortalidade? A ambição de não morrer elevada ao infinito”.

O espírito do atleta de alto rendimento pauta-se, na verdade, por um imensurável desejo de se transcender. Elevados níveis de motivação, de comprometimento, de disciplina, de concentração, de autoconfiança e de autoconceito, de autorregulação e de regulação emocional, de resiliência e de resistência mental (Matos et al., 2011), associados à capacidade e à obstinação para se recuperar das lesões a que um atleta, no desporto de alto rendimento, está sujeito, bem como, por vezes, dispor-se a ultrapassar a dor para participar de uma prova, parecem ser fatores a destacar no que à excelência no desporto de alto rendimento diz respeito. O atleta do desporto de alto rendimento “assiste a grandes conquistas e grandes derrotas. Vê favoritos ser superados e gente sem expressão sagrar-se vencedora. Ganha, perde, mas continua lutando” (Grael, 2001, p. 91).

Como Sísifo, que no momento em que a pedra rolava pela montanha abaixo, sabia que devia ir atrás dela e tentar, ainda que em vão, como sempre, e empurrá-la, de novo, até o cimo, também os atletas do desporto de alto rendimento têm de tomar consciência que não importa quão duro seja o seu trabalho, estarão sempre fadados, apenas e só, a falhar no sentido de que mais cedo ou mais tarde morrerão.

Tal como Camus (2005), que via em Sísifo não a imagem de um homem sem esperança, mas sim a imagem de alguém alegre, de alguém feliz e que reconhecia que o seu destino apenas a ele pertencia, também os atletas do desporto de alto rendimento têm de acreditar que poderão determinar a essência da sua existência, tal como disse Alberto Caeiro desta forma admirável:

“Sou um guardador de rebanhos,
O rebanho é os meus pensamentos
E os meus pensamentos são todos
sensações.
Penso com os olhos e com os ouvidos

E com as mãos e os pés
E com o nariz e a boca.

Pensar uma flor é vê-la e cheirá-la
E comer um fruto é saber-lhe o sentido.

Por isso quando num dia de calor
Me sinto triste de gozá-lo tanto,
E me deito ao comprido na erva,
E fecho os olhos quentes,
Sinto todo o meu corpo deitado na
realidade,
Sei a verdade e sou feliz” (Caeiro, 2007, p. 13).

Todavia, o mais comum dos atletas não consegue resistir às contrariedades, ainda que às mais pequenas, do desporto de alto rendimento. Não consegue, mesmo, compreender o porquê de tanta paixão, de tanto empenho e de tanto desgaste.

Talvez por isso mesmo, sejam tão poucos os atletas que conseguem participar nos Jogos Olímpicos. Aliás, a simples participação em tão prestigiado evento desportivo parece ser um verdadeiro privilégio.

A este propósito, Cousineau (2003, p. 20) deixou-nos um discurso magnífico, discurso esse que colocou na boca do grande poeta grego Píndaro, compositor de odes a atletas vitoriosos das olimpíadas. Píndaro sugeriu, nos seus discursos, “que a glória dos Jogos era permitir que um homem ‘se destacasse... se distinguisse por sua excelência’. Sua única recompensa tangível pela vitória era a coroa de louros, mas as recompensas intangíveis, denominadas *kleos*, ‘o renome ou a fama que premia o sucesso conquistado a duras penas’, eram infinitas”.

Contudo, para que a um atleta seja possível chegar ao pódio olímpico é fundamental que possua, entre outros, a capacidade de superar todos os obstáculos, a tenacidade para persistir na disputa de um lugar no pódio depois de um contratempo, “mesmo sabendo que tantas e tantas delas ficarão por alcançar” (Bento, 2010, p. 23), bem como a coragem para recomeçar após a derrota.

Na verdade, a conquista de uma medalha olímpica pode ser o grande sonho da vida dos atletas do desporto de alto rendimento mas, se

o caminho para se chegar a uns Jogos Olímpicos é, já de si, “enorme”, o pódio olímpico, esse, não é para qualquer um, não é para o comum dos mortais, mesmo que treine até à exaustão ao longo de meses ou de anos.

Tal como Marinho (2008, p. 52), assumimos de forma clara e inequívoca que “a vida de um atleta de alto rendimento não se compara à vida do comum dos mortais”.

O mesmo acontece com a conquista de uma medalha olímpica. Pode, até, ser o grande sonho da vida de um atleta do desporto de alto rendimento mas, se o caminho para se chegar a uns Jogos Olímpicos é, já de si, “enorme”, a medalha olímpica, essa, não é para qualquer um, não é para o comum dos mortais, mesmo que treine até à exaustão ao longo de toda a sua vida.

Se é certo que o lema olímpico *citius, altius, fortius* deixa clara a procura pela excelência humana (Franchini e Boscolo del Vecchio, 2008), também é certo que a excelência no desporto de alto rendimento se encontra intimamente ligada a valores como a lealdade, a obediência, o respeito, a ordem, o autocontrole, o desapego, a flexibilidade, a paz, a bondade, a fraternidade e a higiene do corpo e do espírito (Casado, 1999; Veloso et al. 2010).

Parece ser, também, devido a estes atributos que os atletas do desporto de alto rendimento podem assumir um papel preponderante na modelação e transmissão de valores. Na verdade, “goste-se ou não do desporto não se lhe pode ficar indiferente. Há nele, sempre, algo que nos fascina. O esforço dos atletas, a ideia de superação, a beleza dos corpos, a plástica do movimento, as emoções e a cor, a vitória e a derrota, a festa e o drama (...) são valores a que não somos insensíveis” (Marques, 1993, p.31).

Ao referir no seu livro *A saga de um campeão* que o seu espírito vencedor decorre da formação que recebeu dos seus pais, dos sólidos conceitos de civismo, de ética e de respeito para com o ser humano, valores que os pais lhe transmitiram desde muito cedo, Grael (2001) exalta, de igual modo, a questão dos valores, a educação axiológica, relacionando-a com o seu espírito vencedor, com a sua excelência desportiva.

Destaca, ainda, o autor, a propósito da excelência no desporto de alto rendimento, a qualidade humildade afirmando-se, claramente, como um pequeno e humilde ser, com qualidades e defeitos.

Diz-nos Patrício (2008, p. 287), de forma clara e inequívoca, que excelente é o que é bom, o que é muito bom, tão bom que não pode ser melhor, “é o perfeito, o distinto, o magnífico (...) o que é de óptima qualidade, de tal modo que não pode ser de melhor qualidade do que é”.

Assim sendo, na busca da excelência, o atleta do desporto de alto rendimento deve associar a questão dos valores, a educação axiológica, às questões do compromisso, da confiança e da autoconfiança, da concentração, da positividade, da prontidão mental, do controlo dos focos de distração e das avaliações positivas, da determinação, da garra e da perseverança, bem como as questões do treino mental, dos elevados níveis da sua condição física, da concentração, da adesão de uma forma determinada a um plano de treino bem delineado e o desempenho do seu treinador se revelam como decisivos e fundamentais para que um atleta no alto rendimento desportivo atinja a excelência.

Razão pela qual, o respeito pelas “regras” mais elementares da ética deve estar sempre presente no desporto, desde as crianças e desde os jovens atletas até aos adultos, num percurso que assegure o futuro de uma modalidade.

Assegurar o futuro de uma modalidade, seja ela qual for, pressupõe que o treinador não tenha pressa, que saiba esperar que cada atleta aprenda o suficiente, sobretudo, no respeito pelo seu desenvolvimento, até porque, o garante de um bom futuro, dependerá, em boa parte, de um bom desenvolvimento.

Dizer que o atleta jovem não é um adulto em miniatura, parece ser já uma expressão esgotada e, até, um pouco pobre, especialmente se não se agir de forma coerente e competente.

Mostra-se, pois, fundamental que se afirme e que se “pratique” um treino de crianças e jovens em tudo diferentes de um treino de adultos, não apenas no seu volume e na sua intensidade mas, também, nos exercícios apresentados, nos

métodos de trabalho, nas formas organizativas e nos meios utilizados no treino.

Ser praticante de alto nível só é possível tendo como pano de fundo um cuidadoso processo, necessitando, de facto, de muitos anos de prática, de aprendizagem, de competição e de experiência (Branco, 2001).

Assim sendo, não nos poderemos, de forma alguma, esquecer de contemplar, sempre, as etapas necessárias para percorrer um caminho de sucesso, caminho esse onde surge a identificação de talentos, seguida do treino a longo prazo, do treino científico e metódico e, por fim, a alta competição, seguindo assim o

rumo em direção ao objetivo, ou seja, à excelência (Bompa, 1999).

Na verdade, num percurso que procure assegurar o futuro, de uma criança ou de um jovem atleta, torna-se indispensável que se assista a uma progressão em tudo, desde os conteúdos aos objetivos, passando pelos métodos, pelas cargas, pelos processos de treino e pelos modelos de competição.

Só assim poderemos, ainda que de forma progressiva, formar um (verdadeiro) campeão, um campeão que perdure para lá da competição.

Bibliografia

1. Bento, J. O. (1995). *O outro lado do desporto*. Porto: Campo das Letras.
2. Bento, J. O. (2006). Pedagogia do Desporto: Definições, Conceitos e Orientações. In, Tani, G., Bento, J., Petersen, R., Pedagogia do Desporto (pp. 3-97). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.
3. Bento, J. O. (2010): Do orgulho e da coragem de ser professor. Belo Horizonte: Conselho Regional de Educação Física e da Casa da Educação Física de Minas Gerais.
4. Bompa, T. (1999). Planeamento a Longo Prazo: O Caminho para a Alta Competição. In J. Adelino, J. Vieira, e O. Coelho (Coords.), Seminário Internacional Treino de Jovens: Os caminhos do sucesso. Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto – Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa, 1999, pp. 139–150.
5. Branco, J. (2001). A formação dos jovens praticantes na perspectiva dos treinadores de alto rendimento. In Sharkey, B. et al., Seminário Internacional Treino de Jovens: Pensar no Futuro, Apostar na Qualidade (pp. 136–138). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
6. Caeiro, A. (2007). *O Guardador de Rebanhos*. Coimbra: Alma Azul.
7. Camus, A. (2005). *O Mito de Sísifo*. Lisboa: Editora Livros do Brasil.
8. Casado, G. (1999). Aspectos actitudinales de la participación en el judo: la etiqueta. In M. Villamon (Ed.), *Introducción al judo* (pp. 219-234). Barcelona: Editorial Hispano Europea.
9. Cousineau, P. (2004). *O ideal olímpico e o herói de cada dia*. São Paulo: Mercuryo.
10. Deval, V. , e Sánchez, E. (2000). *La actividade física y deportiva en los centros educativos – judo*. Madrid: Ministério de Educación, Cultura y Deporte.
11. Franchini, E., e Boscolo del Vecchio, F. (2008). *Preparação física para atletas de Judô*. São Paulo: Phorte.
12. Grael, L. (2001). *A saga de um campeão*. São Paulo: Editora Gente.
13. Matos, D. S., Cruz, J. F. A., e Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitectura” psicológica dos atletas de elite [Versão eletrónica]. *Motricidade*, 7(4), 27-41.
14. Marinho, T. (2008). *Em Defesa do Desporto de Alto Rendimento. Uma Visão a partir da Gestão (Pessoal) Desportiva*. Porto: T. Marinho. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
15. Marques, A. (1993). Desporto, arte e estética. *Fronteiras e espaços comuns*. In Bento, J., e Marques, A. (Eds.), A

ciência do desporto, a cultura e o homem (pp. 31-39). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.

16. Patrício, M. F. (2008). Perenidade da Aretê como Horizonte Apelativo da Paideia. Sobre a Excelência em Educação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, 8(2), 287-295.
17. Pessoa, F. (2008). *Palavras de Fernando Pessoa*. Lisboa: Centro Atlântico.
18. Teixeira de Pascoaes (1993). *O Homem Universal e outros escritos*. Lisboa: Assírio & Alvim.
19. Veloso, R., Cachada, J. M., e Aranha, A. (2010). *Uma Abordagem Didáctica do Judo – Ideias e sugestões de trabalho*. Vila Real: UTAD.